

黄色の仲間	おもに熱や力となり、体を動かす力のもとになる		赤色の仲間	おもに血や骨や肉になり、体をつくる		緑色の仲間	おもに体の調子を整える	
 <p>8月平均栄養価 たん白質 ① 23.7g ② 27.4g 脂肪 ① 17.8g ② 19.7g ナトリウム ① 2.8g ② 3.3g</p>	<b>17 (火)</b> 小1566kcal 中701kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (大根・なめこ) ★豚キムチ炒め ★野菜もっチーズフライ 黄:ごはん 油 さとう じゃがも 卵 しょう油 赤:牛乳 みそ 鶏肉 豆腐 チーズ からし 緑:大根 なめこ にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし 白菜	<b>18 (水)</b> 小1770kcal 中897kcal ★ミートボールカレー ★牛乳 ★メロン 黄:ごはん 油 じゃがも 赤:牛乳 鶏肉 チーズ 緑:にんじん 玉ねぎ メロン	<b>19 (木)</b> 小1568kcal 中701kcal ★きつねうどん ★牛乳 ★わかめごはん 黄:ごはん うどん 油 赤:牛乳 鶏肉 はんぺん 油揚げ わかめ 緑:にんじん 長ねぎ 白菜 しじみ かつお	<b>20 (金)</b> 小1577kcal 中726kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (たまご・キャベツ) ★五目きんぴら ★ハンバーグの おろしソースかけ 黄:ごはん 油 さとう 赤:牛乳 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 鶏肉 みそ 緑:キャベツ にんじん ごま ぎょうざ はんぺん 大根 こんにゃく				
	<b>23 (月)</b> 小1532kcal 中637kcal ★ごはん ★牛乳 ★根菜ごまみそ汁 ★もやしとツナの からしあえ ★たまご焼 黄:ごはん ごま 油 じゃがも さとう 赤:牛乳 鶏肉 豆腐 ツな たまご みそ 緑:もやし にんじん 大根 こんにゃく まいたけ 長ねぎ	<b>24 (火)</b> 小1633kcal 中675kcal ★コッペパン★牛乳 ★野菜スープ ★ポテトのチーズ煮 ★メンチカツ 黄:パン じゃがも 油 ひまわり油 小麦粉 赤:牛乳 鶏肉 チーズ 緑:にんじん 白菜 しめじ 玉ねぎ コーン キャベツ パセリ	<b>25 (水)</b> 小1652kcal 中763kcal ★豚丼 ★牛乳 ★白菜甘酢あえ 黄:ごはん さとう てんぷら油 赤:牛乳 豆腐 かつお節 緑:にんじん 玉ねぎ こんにゃく ピーマン 長ねぎ 白菜 きゅうり	<b>26 (木)</b> 小1647kcal 中765kcal ★とんこつ野菜ラーメン ★牛乳 ★ごはん ★味付けのり 黄:ラーメン 油 ごはん 赤:牛乳 豆腐 鶏肉 はんぺん のり 緑:にんじん もやし 玉ねぎ 白菜 長ねぎ	<b>27 (金)</b> 小1636kcal 中757kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (かぼちゃ・玉葱) ★豚肉と小松菜の炒め物 ★さばみそ煮 黄:ごはん じゃがも さとう 油 ごま てんぷら粉 赤:牛乳 豆腐 鶏肉 油揚げ さば みそ 緑:玉ねぎ かぼちゃ キャベツ 小松菜 にんじん もやし			
<b>30 (月)</b> 小1557kcal 中673kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (キャベツ・わかめ) ★じゃがいもほろろ ★ほっかき ↑骨に注意 黄:ごはん さとう 油 じゃがも 赤:牛乳 豆腐 わかめ ほっかき みそ 緑:キャベツ にんじん 玉ねぎ コーン さやいんげん	<b>31 (火)</b> 小163kcal 中793kcal ★ごはん ★牛乳 ★豆腐としじみのスープ ★切り干し大根の中華炒め ★ひじき入りぎょうざ (小2こ・中3こ) 黄:ごはん 小麦粉 油 ごま さとう 赤:牛乳 豆腐 牛肉 ひじき 豆腐 鶏肉 緑:玉ねぎ 切り干し大根 にんじん にら しじみ	<p>が つ に ち</p> <h2 style="color: purple;">8月31日はやさいの日</h2> <p>野菜の日は、8月31日「831(やさい)」の語呂あわせから、栄養たっぷりの野菜を再認識してもらおうと、全国青果物商業組合連合会など9団体が、昭和58年に制定した記念日です。</p> <p>野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル(無機質)、食物繊維など積極的にとりたい栄養素が多く含まれています。</p> <p>給食では、煮物や炒め物、サラダ、汁物などいろいろな料理に野菜を取り入れています。しっかり食べて健康な体をつくりましょう。</p>						
<div style="text-align: center;">  <h3>8月 名寄産の食材</h3> <p>こめ ・ パン ・ 豆腐 ・ しじみ ・ 白菜 ・ 長ねぎ ・ もやし ・ ピーマン ・ きゅうり ・ メロン ・ ひまわり油 ・ 作りみそ</p> </div>		<div style="text-align: center;"> <h3>野菜たっぷり給食レシピ ~豚肉と小松菜の炒め物~</h3> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>&lt;材料4人分&gt;</p> <p>豚もも肉 80g 油揚げ 40g キャベツ 80g 小松菜 40g にんじん 40g もやし 60g 油 大さじ1杯 砂糖 小さじ1杯 みりん 小さじ1杯 醤油 大さじ1杯 ごま 小さじ1杯</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>&lt;作り方&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①豚もも肉は一口大に切る。</li> <li>②油揚げは1cm幅の千切りにする。</li> <li>③キャベツは3cm幅の短冊切り、小松菜は3cm長さ、にんじんは3mm幅の短冊切りにする。</li> <li>④フライパンに油を熱し、豚肉、にんじん、キャベツ、もやし、油揚げ、小松菜の順に炒める。</li> <li>⑤④に砂糖、醤油、みりんを入れて味付けをする。</li> <li>⑥⑤仕上げにごまを入れて混ぜ合わせて出来上がり!</li> </ol> </div> </div> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">   </div> </div>						
 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 150px; height: 150px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;">  <p style="text-align: center;">ピヤシリメロン もてるよ!</p> </div>								

※都合により献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。※給食費は忘れずに期限までに納めましょう。